

LOG OUT



UNABHÄNGIG IM NETZ

MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON
MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN

Medien-Faszination Ein neues Phänomen?

Tim Berthold

Fachkraft für Medienabhängigkeit

Anonyme Drogenberatung Delmenhorst

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Hochschule Emden/ Leer

Und wer sind Sie?

- Name
- Beruf
- Arbeitsstelle
- Geburtsdatum
- Kontonummer
- Facebook Passwort

Wir lassen es lieber bei

- Name
- Beruf
- Arbeitsstelle

Und zum besseren Kennenlernen untereinander
folgt nun:

BINGO



Projekt der NLS

4 Standorte: Hannover, Osnabrück,
Delmenhorst, Goslar

Je eine Präventionsfachkraft mit ½ Stelle

Laufzeit 3 Jahre (bis Ende 2016)



Projektziele

- Klärung der Zuständigkeit
- Bedarfsermittlung (3. Delmenhorster Schülerstudie)
- Netzwerke und Kooperationen aufbauen
- Zugang zur Zielgruppe schaffen
- Durchführen von Präventionsmaßnahmen

Methoden der (Medien-)Suchtprävention





**Hauptsache
Action**

**Computerspiele
in der
Jugendarbeit**



klicksafe.de





LET'S PLAY –

**Methoden
zur Prävention von
Medienabhängigkeit**



Fachverband
Medienabhängigkeit e.V.



The Quest



Programm zum
selbstkontrollierten
PC/Internetkonsum

Unterrichtswerkstatt

Mediennutzung von Jugendlichen: Chancen und Risiken | Information für Lehrkräfte

Mediennutzung von Jugendlichen: Chancen und Risiken ein Lernarrangement mit Unterrichtswerkstatt

Impressum

Herausgeber der überarbeiteten Fassung:

Landesinstitut für Lehrerbildung
und Schulentwicklung (LI)
Abteilung Prävention, Intervention
und Beratung (LIP)
Felix-Dahn-Straße 3
20357 Hamburg
www.li.hamburg.de/gesundheit-gewalt-suchtpraevention/



SuchtpräventionsZentrum (SPZ)
Tel. 040/42 88 42-910
spz@bsb.hamburg.de



Referat Medienpädagogik
Moorkamp 3
20357 Hamburg
volker.wegner@li-hamburg.de

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung,
Sexualerziehung und Gender
Tel. 040/42 88 42-740
beate.proll@li-hamburg.de

Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein
(IQSH) - Zentrum für Prävention
Koordinationsstelle schulische
Suchtvorbeugung (KOSS)
Schreiberweg 5
24119 Kronshagen
Tel. 0431 5403 309
suchtpraevention@iqsh.de
gewaltpraevention@iqsh.de



Gestaltung: www.sibyllebauhaus.de
Fotos: Shutterstock
Fotos der Aufgabe „Mobbing. Und nun...?“ von Dieter Schönrock
2. überarbeitete Auflage
Hamburg, Kiel 2013

Kooperationspartner:

Beratungsstelle Gewaltprävention
Felix-Dahn-Straße 3
20357 Hamburg
www.li.hamburg.de/bsg
Tel. 040/42 88 42-930
gewaltpraevention@li-hamburg.de

Aktion Kinder- und Jugendschutz
Schleswig-Holstein e.V.
Holtener Str. 238
24106 Kiel
www.akjs-sh.de
info@akjs-sh.de
Tel. 0431 26068-78



Landesinstitut für Schule (LIS) Bremen
Referat Gesundheit und Suchtprävention
Am Weidedamm 20
28215 Bremen
Dienstgebäude:
Große Weidestraße 4-16
Tel. 0421/361 83 14
Oliver.Peters@lis.bremen.de
www.suchtpraevention-bremen.de



Autorinnen und Autoren:

Brunhilde Christoph †
Sabine Franke
Susanne Giese
Anne Keller
Svenja Kockert
Heike Kühl-Frese
Barbara Kunze
Beate Proll
Andrea Rodiek
Uli Tondorf
Volker Wegner

Redaktion:
Susanne Giese
Barbara Kunze

Tabu

<p>TABU Freunde</p> <p>Sandkasten Feinde</p> <p><u>Bff/abf</u> Clique</p> <p>LOG OUT UNABHÄNGIG IM NETZ</p> <p></p>	<p>TABU MOBA</p> <p>Champions Dota</p> <p>Arena <u>LoL</u></p> <p>LOG OUT UNABHÄNGIG IM NETZ</p> <p></p>
<p>TABU facebook</p> <p>Mark Zuckerberg liken</p> <p>Soziales teilen</p> <p>Netzwerk</p> <p>LOG OUT UNABHÄNGIG IM NETZ</p> <p></p>	<p>TABU youtube</p> <p>Abonnenten Videos</p> <p>hochladen <u>klicks</u></p> <p>LOG OUT UNABHÄNGIG IM NETZ</p> <p></p>

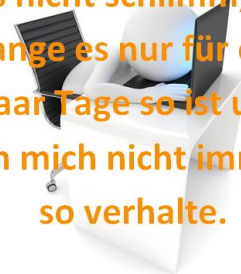
Perspektivwechsel



Meine Eltern
wären besorgt
und würden mit
mir darüber
reden wollen.



Meine Eltern fänden
es nicht schlimm, so
lange es nur für ein
paar Tage so ist und
ich mich nicht immer
so verhalte.



Meine Eltern
würden sich da
nicht einmischen,
das ist meine
Sache.



Meine Eltern
würden mit mir
schimpfen und
wären ziemlich
wütend.



Gruppenarbeit

Dragon Slayer

Medientagebuch



Ideenkorb

- Smartphone Knigge
- Firewall
- Schutztotems
- Klassenverpflichtung
-
-

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

KONTAKT

Tim Berthold
Anonyme Drogenberatung
Scheunebergstraße 41
27749 Delmenhorst

Tel.: 04221 – 1 40 55
Mail: tim.berthold@awo-ol.de
tim.berthold@hs-emden-leer.de



Vorgeschlagene Kriterien für Internetsucht

(nach Young, 1996, Tao et al. , 2010, Wölfling et al., 2010)

- **Craving** - Unkontrollierbarer Wunsch/ Starke (gedankliche) Eingenommenheit
- **Toleranzentwicklung** - Zunahme in Frequenz, Intensität bzw. Dauer/ Konsumsteigerung
- **Entzug** - Aversive Zustände bei Konsumverhinderung
- **Fortgeführter Konsum** - Konsumkontinuität trotz des Eintretens negativer Konsequenzen
- **Kontrollverlust** - Geringe/ fehlende Steuerungsmöglichkeit über Konsumhäufigkeit & Konsumdauer
- **Emotionsregulation** - Intendierte Beeinflussung des Affektes durch den Konsum
- **Interessenverlust** - Internetverhalten als Präokkupation

Anzeichen für problematischen Medienkonsum

- Einengung des Verhaltensraumes: Denken und Handeln fokussiert sich auf Internetgebrauch, Interesse an anderen Freizeitaktivitäten nimmt ab.
- Sozialer Rückzug, Vernachlässigung soz. Beziehungen im realen Leben
- Intensiver, kaum kontrollierbarer Drang, das Internet zu nutzen

Anzeichen für problematischen Medienkonsum

- Zunehmende (häufigere und längere) Onlinezeiten
- Nervosität, Aggressivität bei Entzug der Internetnutzung
- Verdrängung negativer Gefühle mit Hilfe der Mediennutzung
- Leistungsrückgang / Probleme in Schule und/oder Beruf
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus / körperliche Folgeerkrankungen

Zusammenhang mit **Risikofaktoren**

ExzessivnutzerInnen...

... zeigen häufiger Depressivität.

... haben ein geringeres Vertrauen in ihre
Mitmenschen.

... haben ein stärker ausgeprägtes
Zugehörigkeitsbedürfnis.

Zusammenhang mit **Risikofaktoren**

ExzessivnutzerInnen...

... prokrastinieren häufiger.

... haben häufiger Aufmerksamkeitsprobleme.

... haben häufiger Probleme bei der Selbstregulation.

Was tun?

- Smartphone-/ Internetfreie Zonen schaffen (präventiv)
- Sorge ansprechen – keine Vorwürfe, keine Urteile/ Diagnosen aussprechen
- Fehlverhalten aufgrund des Medienkonsums nicht ohne weiteres entschuldigen (z.B. Fehlzeiten – Stichwort Co-Abhängigkeit)
- Informiert sein – was wird gespielt/ genutzt, aus welchen Gründen (Spaß, Ablenkung oder Stressabbau, Problemverdrängung, Auszeit von der realen Welt)
- Selbst Beratung aufsuchen/ anrufen und Fall kurz vorstellen
- Vermittlung und ggf. Begleitung zum Beratungsgespräch (Hinweise auf Anonymität, Unverbindlichkeit, Zieloffenheit)